משפטניות למען צדק חברתי
حقوقيات من أجل العدالة الأجتماعية
WOMEN LAWYERS FOR SOCIAL JUSTICE

"חזרת שונה":
השלכות המלחמה המתמשכת על אימהות ובנות זוג של לוחמים – ממצאים והמלצות למדיניות

נייר עמדה מבוסס על החלטת מועצת הביטחון של האו"ם 1325: נשים, שלום וביטחון

אוקטובר 2026

ראיונות וכתיבה: מיכל שדה גולדוושר

ליווי ועריכה: ד"ר נידא שגרי, עו"ד נטע לוי, מנהלות שותפות של "מרכז נשים, שלום וביטחון"; עו"ד אלה אלון, מנכ"לית שותפה, עמותת 'איתך מעכי- משפטניות למען צדק חברתי"

ריכוז עדויות: הדיל זטמה

תודה מיוחדת: אילנה סטוקמן, יסמין דרשר, ד"ר אמאני ג'אבר, יוסף אבראהים, רואן חלבי, בלה ספיר ומורן בלכר.

נייר עמדה זה הינו חלק מפרויקט של 'מרכז נשים, שלום וביטחון' בעמותת 'איתך מעכי- משפטניות למען צדק חברתי'.

Co-funded by the European Union

PeaceWomen Across the Globe
FriedensFrauen Weltweit
نساء من أجل السلام عبر العالم
Femmes de Paix Autour du Monde
Женщины мира за мир на земле
Mujeres de Paz en el Mundo
Mulheres pela Paz ao redor do Mundo
Donne di Pace nel Mondo
ピースウーマン―国境を越え平和をつくる女たち
全球和平妇女

המסמך נכתב במסגרת פרויקט במימון משותף של האיחוד האירופי וארגון Peace Women Across the Globe.
התוכן של המסמך אינו משקף בהכרח את העמדה של הגורמים התומכים.

מעדות למדיניות: מציבות את הניסיון והמומחיות של נשים במרכז קבלת ההחלטות בנושאי שלום וביטחון

במסגרת פרויקט זה אנו מציגות ניירות עמדה, המתבססים על עדויות נשים ישראליות ופלסטיניות המנווטות במציאות של סכסוך, עקירה וכיבוש. המסע שלנו החל בשנת 2022 עם ד"ר ארנצ'ה גארסיה דל סוטו, שעבדה עם ועדת האמת והפיוס של קולומביה. למדנו שיעור חשוב: כאשר עדויות נשים נאספות ומתפרסמות לפני תהליך השלום, הן מעניקות לנשים לגיטימציה לשבת סביב שולחן המו"מ ולהשמיע את קולן. קולות שנעדרים בדרך כלל מתהליכי קבלת החלטות יכולים ליצור שינויים היסטוריים אם רק יינתן להם מקום.

התחלנו במסאפר יטא שבדרום הר חברון, שם – יחד עם נבילה אספניולי ממרכז אלטפולה - תיעדנו עדויות של נשים פלסטיניות המתמודדות עם איום של עקירה. כבר במהלך הזה גילינו ממצא מהותי: כאשר נשים מבטאות את חוויותיהן דרך תיעוד פמיניסטי, הן עוברות מתפקיד פאסיבי של קורבנות לתפקיד של יוצרות ידע ושחקניות פוליטיות.

המתודולוגיה שלנו לא מתמקדת באלימות פיזית בלבד. אנו מתעדות, בין היתר, הרס כלכלי, פירוק משפחות, קריסת רקמה קהילתית. המשתתפות בפרויקט שלנו אינן נותרות במעמד של קורבן אלא הופכות להיות סוכנות שינוי, בונות רשתות המתפתחות לתנועות הסברה ומעורבות. פרויקט העדויות התרחב למקרי מבחן נוספים. בנינו מאגר עדויות מקוון בעברית, ערבית ואנגלית שמאתגר נרטיבים דומיננטיים ופותח מרחבים חדשים להבנה.

כמנהלות הפרויקט, אנו עוקבות מקרוב אחר התהליך בשטח, איסוף העדויות והמתודולוגיה המחקרית. אך תפקידנו מוגדר באותה מידה על ידי מה שאיננו עושות: איננו עורכות, מצנזרות או ממתנות את קולות הנשים המשתפות את סיפוריהן. אי ההתערבות הזו היא ליבת התיעוד הפמיניסטי, המכיר בכך שנשים הן המומחיות האמיתיות על חייהן. מחקר מסורתי לעתים קרובות גורם ל"מומחים" לפרש חוויות נשים דרך התפיסות שלהם. אנו מסתייגות מגישה זו ומעדיפות להקשיב באופן ישיר ובלתי אמצעי לנשים עצמן. תפקידנו אינו לטהר או לפשט את מה שאנו שומעות. תפקידנו ליצור את המרחב הפוליטי והמבני לקולות הנשים להישמע בדיוק כפי שהם, עם כל המורכבות שלהם.

כל נייר עמדה לוכד את הקול הייחודי של החוקרת והנשים אותן ראיינה. המסמכים אינם מתיימרים לבטא אמיתות אוניברסליות או דיווחים מאוזנים. אלו אמיתות ספציפיות של נשים ספציפיות במצבים ספציפיים. איננו מנסות להפוך את הקולות האלה לנעימים יותר לאוזן או ליצור איזון מלאכותי. זה לא נעשה מתוך חוסר רצון לקחת אחריות, אלא להפך: מתודולוגיה פמיניסטית דורשת מאיתנו לכבד את הספציפי והחלקי, ולא להעמיד פנים שיש סיפור אוניברסלי אחד.

שלום פמיניסטי פירושו לאפשר לאמיתות שונות להתקיים זו לצד זו. קולות מן השוליים אינם צריכים להיות ממותנים או מסוננים כדי לזכות במקום ליד השולחן. תיעוד אמיתי ובלתי מסונן מלמד אותנו יותר מניסיון לגרום להכל להשתלב יפה. כוחן של עדויות אלה טמון בייחודיות שלהן. הסיפור של כל אישה עומד בפני עצמו ומסרב להיבלע בנרטיבים מסודרים על פיוס או איזון.

הנשים בדפים אלה הן אנליסטיות, אסטרטגיות, אדריכליות עתיד. הן דורשות שהעדויות שלהן יילקחו ברצינות כתרומות פוליטיות אמיתיות למחשבה מחודשת על ביטחון, שלום וצדק. ניירות עמדה אלה הן ביטוי של העקרונות המרכזיים של החלטת מועצת הביטחון 1325. אנו מזמינות אתכן.ם לקרוא את המסמכים הללו לא כנקודות מידע אלא כמעשים פוליטיים. לא כדגימות מייצגות אלא כתרומות הכרחיות וחיוניות לאיסוף ידע.

ד"ר נידא שגרי וענ"ד נטע לוי
מנהלות מרכז נשים, שלום וביטחון
איתך-מעכי: משפטניות למען צדק חברתי

תוכן עניינים:

- הקדמה.....5
- רקע 6
  - החלטה 1325 של מועצת הביטחון של האו"ם.....7
  - מתודולוגיה.....7
  - נתונים דמוגרפיים מקובצים.....7

א. הגוף הופך לעד: המחיר הבריאותי והנפשי של המתח המתמשך.....9

ב. היחס המורכב מול הנשק במרחב הביתי.....10

ג. הקונפליקט האימהי והמצפוני – "העקידה המודרנית".....11

ד. קרע אידיאולוגי במשפחה.....12

ה. חוסן דרך עשייה ושינוי מקצועי.....13

ו. "חזרתָ שונה": השלכות השירות הקרבי על המרחב הביתי-
שינויי התנהגות, דריכות מבצעית וסיכוני אלימות.....14

- המלצות למדיניות.....16

צורך דחוף / מאיה ויינברג

אֲנִי חוֹלֶמֶת עָלֵינוּ בַּלֵּילוֹת
אֵיךְ כָּל הָאִמָּהוֹת יוֹצְאוֹת
מֵהַבָּתִּים
אֵינָנוּ מַכִּירוֹת אֲבָל
יֵשׁ לָנוּ צֹרֶךְ דָּחוּף
לְהַשְׁאִיר אֶת יְלָדֵינוּ חַיִּים
קָבָר הַשֵּׁיחַ' אוֹ קָבָר רָחֵל אִמֵּנוּ
הַנַּכְבָּה הָאִנְתִּפַאדָה מַחֲנוֹת הַפְּלִיטִים
מָה טַעַם לָנוּ בִּילָדִים מֵתִים
מֵעוֹלָם לֹא קָם מַנְהִיג
חָשׁוּב יוֹתֵר מִיְּלָדֵינוּ
קָדוֹשׁ יוֹתֵר מֵחֲלוֹמָם
כָּל אַדְמַת הָאָרֶץ תְּמוּרַת
שַׂעֲרָה מְשַׂעֲרוֹת רֹאשָׁם
תְּמוּרַת עָתִיד

מַתְנוּ דַּיֵּנוּ
יָמוּתוּ־נָא מַנְהִיגֵינוּ תַּחְתֵּינוּ

השיר 'צורך דחוף' ראה אור בספר 'אבן על אבן' בהוצאת פרדס.

הקדמה:

"כשנפרדתי ממנו אמרתי לו, 'לך תעשה מה שאתה צריך'. זו הייתה הפעם הראשונה שחוויתי את 'העקדה' הזאת, שבגלל שלא היה שם צבא בשבעה באוקטובר, הרגשתי שזה מה שצריך עכשיו. אבל מאז תחושת הביטחון שלי התערערה- לא בחיצוני, אלא ביני לבין עצמי. פתאום הבנתי שאני נאיבית, ואני לא מוכנה להסתפק יותר בשפה של מלחמה".

(יעל, אימא ללוחם במילואים ולחייל טרי בסדיר)

"שאלתי אותו: 'ומה עם הנאמנות אלינו?'. הוא אמר שהוא מרגיש אחריות לחיילים שלו, שהוא עושה את זה בשבילי. אמרתי לו: 'אל תעשה בשבילי - בשבילי תהיה פה, לא שם'. אמרתי לו שאולי האחריות שלו כמפקד היא להראות להם ש'עד כאן', לשאול אם זה בכלל נכון להמשיך. בסוף הלכתי צעד אחורה, כי הבנתי שאני לא צריכה להיות עוד רובד במצוקה שלו."

(איריס, אימא לקצין מילואים, משרת בעזה ובלבנון).

"הוא עוד לגמרי בתוך השבר. הוא עבר דברים שילד בגיל שלו לא צריך לעבור, והוא רק בהתחלה של להבין מה הוא איבד. השנה האחרונה הייתה הגרועה בחיי. חרדה ואשמה שאי אפשר לתאר במילים. אני חיה בתוך מועקה תמידית שהמדינה הולכת ושהילדים מוקרבים פה, ומשהו ביכולת שלי לחלום פשוט הצטמצם".

(נורית, פסיכולוגית ואימא לשני לוחמים)

הציטוטים האלה מובאים מפיהן של אימהות לחיילים וחיילות בסדיר ומילואים, אשר נמצאים בלחימה עצימה מאז שבעה באוקטובר.
האימהות האלה הן לא רק מושאי מחקר. הן אחיותיי למצב, קבוצת השוות שלי, ולפעמים כך מרגיש- קבוצת השקופות שלי. האימהות שקולן לא נשמע.
ניגשתי למחקר הזה, כשזהות החוקרת שלי שלובה ואף מעורבבת בזהותי כאימא לחיילים וחיילות המשרתים בסדיר ובמילואים בלב המלחמה. עבורי, פרויקט העדויות אינו רק משימה אקדמית או ציבורית; הוא הדרך שלי להתמודד עם המציאות שבה המרחב הפרטי שלי הופקע לטובת המערכת הצבאית. שלושה מתוך ארבעת ילדיי לקחו וייקחו חלק במלחמה. בן זוגי גם הוא שירת במילואים. כמי שפעילה בארגוני חברה אזרחית ובקבוצות אזרחיות של אימהות הקוראות לסיום הלחימה, מצאתי את עצמי פעם אחר פעם עומדת מול קיר שקוף: הקול האימהי נתפס בשיח הביטחוני הישראלי כרגשי או בלתי רציונלי, ובכך נשלל ממנו התוקף הפוליטי והמוסרי שמגיע לו.
החיבור שלי לנושא נובע מהצורך להפוך את 'השקיפות' הזו לסוכנות פרשנית חזקה. בראיונות שערכתי עם האימהות, לא פגשתי רק מושאות מחקר, אלא נשים שחולקות איתי את אותה שפה ביוגרפית, את אותו מתח קיומי ואת אותה דאגה שחונקת את הנשימה. הרפלקסיביות שבה פעלתי אפשרה לי לשמר את המתח שבין ההזדהות האישית העמוקה שלי לבין הניתוח המחקרי, מתוך הבנה שהאישי הוא תמיד פוליטי. **דרך העדויות הללו, אני מבקשת להחזיר לנו, האימהות, את הזכות לנתח את המציאות שבה אנו חיות ולדרוש שפיות מתוך המקום הכואב והמפוכח ביותר של המלחמה.**

רקע:

המציאות המתוארת בנייר עמדה זה נטועה בתוך המערכה הביטחונית האינטנסיבית שהתפתחה בעקבות טבח 7 באוקטובר 2023. עם זאת, המסמך בוחן את המלחמה הנוכחית כשלב בתוך רצף של מתח ממושך. כפי שעולה מן העדויות, עבור רבות מהאימהות המרואיינות אין מדובר באירוע מבודד, אלא בהמשכה של הידרדרות ביטחונית ואידיאולוגית שהחלה זמן רב לפני פרוץ מלחמת שבעה באוקטובר. חלק מהמרואיינות תיארו את המציאות כרצף אחד של מלחמות וטרור שבו "המלחמה היא אותה מלחמה, רק השמות משתנים", בעוד אחרות הצביעו על שברים עמוקים באמון במערכת ובהקצנה חברתית שהחלו להתעצב עוד קודם לכן.
הלחימה הנוכחית מתנהלת במקביל ברצועת עזה, בגבול הצפון מול לבנון ובגדה המערבית. בעיצומה של המערכה חוו המרואיינות רגעי שיא של איום ישיר על הבתים שלהן בעורף, כמו למשל בסבבי הלחימה מול איראן.

המערכה מאופיינת בשירות מילואים ממושך וחסר תקדים, כאשר בניהן ובני זוגן של המרואיינות שירתו מאות ימי מילואים בסבבים חוזרים. חיילים בסדיר משרתים שירות אינטנסיבי, לחימה פעילה במשך זמן ממושך, תוך שהם חווים ונחשפים לאובדן, שכול ופציעות בגוף ובנפש. חלק מהמרואיינות חוו מקרוב שכול של חברים של ילדיהן או של בנים של חברות קרובות.
לאורך תקופה זו, האימהות לחיילים נמצאות במצב של חרדה ודאגה מתמשכת, המייצר השלכות מרחיקות לכת על כל תחומי חייהן. הן אינן רק "תומכות לחימה" בעורף, אלא שותפות למשא כבד שנותר שקוף בשיח הלאומי:

- **המחיר הגופני:** הסטרס מתורגם לתופעות פיזיולוגיות קיצוניות - החל מרמות קורטיזול גבוהות ("הורמון המתח", המופרש בגוף בתגובה למצבי דחק) והפרעות שינה קשות ועד להתפרצות מחלות דלקתיות, כאבים כרוניים ופגיעה קוגניטיבית בזיכרון המכונה בפי המרואיינות "אלצהיימר של אימהות".
- **המחיר הנפשי והתפקודי:** האימהות מתארות חוויה של "עקדה מודרנית". הפקדת גורל הבנים בידי מערכת שאינן סומכות תמיד על שיקוליה, תוך שהן נדרשות להמשך תפקוד נורמטיבי בשאר זירות החיים והמשפחה.
- **דינמיקה משפחתית וסיכוני אלימות:** המלחמה חודרת למרחב הביתי דרך אלימות שקטה, מתח זוגי גואה וקושי של הבנים השבים מהחזית להשתלב מחדש. תופעת "תסמונת המטפלת" - המתארת מצב של תת-דיווח על מצוקה או אלימות מצד נשים המבקשות לגונן על הלוחם שחזר מהחזית, מתוך תחושת אשמה או רצון שלא "להאשים" באלימות את מי שזה עתה שב מהקרב - גורמת לאימהות ולבנות זוג להשתיק את מצוקתן כדי להגן על הלוחם שחזר, ובכך הן נותרות ללא מענה רגשי או טיפולי הולם.

החלטה 1325

אף על פי שהנשים הן אלו הנושאות בתוצאות הישירות של החלטות המלחמה - בגופן, בביתן ובעתיד ילדיהן, הן מודרות באופן שיטתי ממוקדי קבלת ההחלטות בישראל.
המציאות הפוליטית הנוכחית בישראל מאופיינת בקבלת החלטות בפורומים גבריים וצבאיים בלבד (כגון, קבינט המלחמה), שבהם קולן של נשים נתפס כ"רגשי" או "בלתי רלוונטי" לשיח הביטחוני.
מחקר זה יוצא מתוך עקרונות החלטה 1325 של מועצת הביטחון של האו"ם (משנת 2000), הדורשת מכל המדינות, בין היתר, לשלב נשים בתהליכי שלום וביטחון לא רק כמגזר מוחלש, אלא כקול יודע[1]. הידע של האימהות, ידע על חוסן חברתי, על השלכות הטראומה ועל קדושת החיים, הוא ידע אסטרטגי חיוני שבלעדיו קבלת ההחלטות נותרת עיוורת למחיר האמיתי של הסכסוך.
מחקרים מאזורי סכסוך מכל העולם גילו כי כאשר נשים מעורבות בתהליכי שלום, הסיכוי להגיע להסכם שיחזיק מעמד לאורך זמן עולה ב-35%.
על כן, מטרת המחקר היא להפוך את הקול האימהי מקול שקוף לקול לגיטימי ומוכר. יש לתת תוקף לידע של הנשים כמפרשות של המציאות ולא רק כקורבנות שלה, מתוך הבנה ששילובן במוקדי הכוח הוא הדרך היחידה להבטיח מדיניות שפויה המקדשת את החיים ואת המשכיות החברה הישראלית.

מתודולוגיה:

שיטת המחקר: המסמך מבוסס על 11 ראיונות עומק איכותניים עם אימהות ללוחמים וכן עם בנות זוג, שנערכו לאורך השנה האחרונה. הראיונות התבססו על הקשבה רגישה ומודעת, מתוך שאיפה להפוך את המרואיינות מסובייקטים פסיביים לסוכנות פרשניות המבינות ומנתחות את המציאות הפוליטית והביטחונית. בנוסף לראיונות עם האימהות ערכתי ראיון עומק עם מומחית בתחום האלימות הדומסטית, על מנת להיטיב להבין את התמות המחקריות שעלו.
חשוב לציין כי אנו מודעות לכך שאין מדובר במדגם מייצג, אלא בניסיון להביא מגוון קולות וסיפורי חיים המייצגים קשת רחבה של עמדות וחוויות מתוך קבוצת האימהות לחיילים וחיילות. אנו ערות לכך שאימהות ונשים ללוחמים מקבלות לעיתים מקום בשיח הציבורי והביטחוני המרכזי, אך ברוב המקרים, נוכחותן מצומצמת לנושא הדאגה המתמדת, או להשלכות ולעומס הכרוך בתפעול הבית לבד תחת המתח הממושך. בחרנו להאיר מקומות שלא מתועדים בדרך כלל ולאפשר למשתתפות להשמיע קולות שנותרים לרוב שקופים או מושתקים, מתוך תפיסה הרואה בחוויותיהן סוכנות פרשנית לגיטימית ובעלת תוקף מוסרי ופוליטי.
את המחקר הובלתי כחוקרת שהיא בעצמה אימא לחיילים וחיילות בשירות סדיר ומילואים. קרבה ביוגרפית זו יצרה שפה משותפת, שאפשרה אינטימיות וכימיה עמוקה עם המרואיינות. הזהות המשותפת אפשרה לנשים להיפתח ולשתף בחוויות אישיות ומשפחתיות מורכבות, מתוך ידיעה שהן מדברות עם מי שחולקת איתן את אותו מתח קיומי.
בשל הקירבה הביוגרפית, ועל מנת לשמור על העמדה המחקרית, לאורך כל שלבי איסוף העדויות והניתוח, הקפדתי לנסות ולהבחין בין ההזדהות הרגשית העמוקה שאני חשה כלפי הנשים שפגשתי לבין הפרשנות המחקרית. עשיתי כל מאמץ להשתמש בפרקטיקות מקצועיות שיגבירו את השקיפות והדיוק, כמו ניהול יומן רפלקטיבי ותיעוד החלטות הקידוד שלי, מתוך ידיעה שהזהות האישית שלי היא חלק בלתי נפרד מהתהליך. השאיפה הייתה לשמור על מתח פורה בין הקרבה

1. מידע נוסף על החלטה 1325 של מועצת הביטחון של האו"ם ואתגרי היישום שלה בארץ ובעולם ניתן למצוא באתר של מרכז נשים שלום ובטחון של עמותת איתך מעכי, כאן: https://www.itach.org.il/1325/

הביוגרפית שלי לנושא לבין הניתוח המקצועי, מתוך הכרה בכך שבמציאות הישראלית הנוכחית, האישי והפוליטי כרוכים זה בזה.

אתיקה והגנה על המשתתפות: בשל המציאות הביטחונית והפוליטית המורכבת, רוב המרואיינות בחרו להשתמש בשמות בדויים או להשמיט פרטים מזהים (כגון שם משפחה או יישוב מגורים מדויק). בחירה זו נבעה בעיקר מהרצון להגן על הבנים ובני הזוג המשרתים מפני חשיפה או פגיעה במעמדם הצבאי, ומתוך חשש מהשלכות של השמעת קול ביקורתי בתוך המערכת, הן החברתית אבל אולי יותר מכך- המשפחתית.

נתונים דמוגרפיים מקובצים:

מספר מרואיינות כולל:	11 נשים (ועוד ראיון עם מומחית שאינו נלקח בחשבון בניתוח הדמוגרפי)
טווח גילאים:	41 עד 68
מצב משפחתי:	כל המרואיינות נשואות ואימהות לילדים
התפלגות דתית ולאומית:	• **יהודיות (8 נשים):** 6 חילוניות ו-2 דתיות/דתיות-ליברליות • **דרוזיות:** 2 נשים • **מוסלמית-בדואית:** אישה אחת
פילוח לפי תפקיד משפחתי במלחמה:	**אימהות לחיילים:** 10 נשים. **נשים של אנשי מילואים:** 2 נשים **"גם וגם" (אמא ואישה של):** מרואיינת אחת
התפלגות לפי מספר ילדים משרתים (סדיר ומילואים):	**ילד אחד משרת:** 5 אימהות. **שני ילדים משרתים:** 3 אימהות **שלושה ילדים ומעלה משרתים:** 2 אימהות
תחומי עיסוק מרכזיים:	טיפול (פסיכולוגיה, תרפיה באמנות), חינוך (הוראה, ניהול מוסדות, דוקטורט), ניהול ציבורי ומשפטים.
פריסה גאוגרפית:	צפון הארץ, מישור החוף והשרון, ירושלים ודרום הארץ. בפרקים הבאים אציג את המגמות המרכזיות כפי שהן באות לידי ביטוי מניתוח העדויות.

א. הגוף הופך לעד: המחיר הבריאותי והנפשי של המתח המתמשך

המחיר הבריאותי והנפשי המצטבר של החיים של האימהות תחת חרדה ודריכות יומיומית היא אחת המגמות הבולטות שעלו בראיונות. הגוף והנפש "מדברים" את המתח והחרדה לשלום הבנים דרך סימפטומים פיזיולוגיים ממשיים ושחיקה קוגניטיבית ורגשית עמוקה.
מהראיונות עולה מציאות שבה המלחמה אינה נותרת כאירוע חיצוני, פוליטי או צבאי בלבד, אלא היא נרשמת באופן ממשי ועמוק בתוך גופן של האימהות. העדויות מלמדות כי הגוף הופך למעין תיבת תהודה למתח שאימהות רבות מרגישות, שאינן יכולות לבטא במילים מול הבנים המשרתים בחזית, על מנת לא להעמיס עליהם רגשית, ולעתים אף אינן יכולות לבטא בסביבה הקרובה, שאינה שותפה לחוויית המתח, או שאינה שותפה לעמדות האם. המשא הכבד שהנפש נושאת בא לידי ביטוי דרך תגובות פיזיולוגיות, פגיעה קוגניטיבית ושחיקה עמוקה.

- **הגוף כמנגנון התראה:** המחיר הגופני והנפשי של המתח הממושך אינו נחווה רק כדאגה רגשית, אלא כשינוי ממשי בתחושת החיות והבריאות. האימהות מתארות מצב שבו הגוף מגיב למציאות המלחמתית, לעיתים בניגוד לניסיונותיהן להפגין חוסן. כך למשל מתארת **סוהא** כיצד המתח תורגם לאלרגיה חריפה ("אורטיקריה") שפשטה בכל גופה למשך עשרה חודשים; היא משחזרת את דברי הרופא שאמר לה "אני רואה אותך, יש לך מצב נפשי קשה" ומוסיפה כי "הגוף מגיב אחרת ממה שאני אומרת לעצמי". באופן דומה, **תמר** מעידה כי בבדיקות דם שנערכו לה נמצאו רמות קורטיזול גבוהות, עובדה שאינה מפתיעה אותה לנוכח המתח שמתמשך "24/7" לאורך כמה שנים. הקורטיזול מכונה לעיתים קרובות "הורמון המתח", והוא מופרש בגוף באופן טבעי בתגובה למצבי דחק; עבור האימהות, רמות גבוהות של קורטיזול שנמצאו בבדיקות דם הן עדות פיזיולוגית למצב של מתח מתמשך ודריכות המשקפת את המחיר הגופני הממשי של החרדה לשלום הבנים בחזית.

- הביטוי הפיזי של המתח מופיע גם ככאב כרוני, כפי שמעידה **רותי** על "עצב שנתפס בין החוליות" וייצר כאבים עזים בשכמות שדרשו זריקות ומשככי כאבים, מתוך הבנה שאלו הן "השאריות של האירוע". גם **מירב** מדווחת על כאבי גב ואפטות בפה שנובעים ישירות ממה שהיא מגדירה כמתח הממושך.

- **"אלצהיימר של אימהות".** אחד המחירים המטלטלים העולים מן העדויות הוא הפגיעה ביכולת הריכוז והזיכרון, הנובעת מהצורך הבלתי פוסק "להחזיק" את החרדה לבנים המשרתים. **נעמה** מתארת פגיעה קשה שבה היא כבר "לא מזהה פרצופים ולא זוכרת שמות", ומפרשת זאת כמעין מנגנון הגנה שנוצר "כי אתה פשוט לא יכול להחזיק את הכול". העומס הזה גובה מחיר כבד גם באיכות החיים הבסיסית ביותר - השינה; **נורית** מספרת כי הפסיקה לישון ללא תרופות שבלעדיהן לא יכלה לתפקד, ומתארת חיים בתוך מועקה חזקה שבה "תמונת העתיד הולכת ונמוגה".

- **ערעור החוסן הפנימי ודריכות-יתר.** חלק מהאימהות מעידות כי המלחמה הפכה אותן ל"אדם אחר" - רגיש ודרוך יותר לכל גירוי חיצוני. **יעל** מעידה כי החוסן הרגשי שלה השתנה ופגש אותה בחלקים שלא הכירה בעבר, מה שהוביל אותה לחוות לראשונה בחייה התקף חרדה כשהבינה שהיא משאירה את ילדיה לבד בארץ בזמן המלחמה. דריכות זו באה לידי ביטוי פיזי עז גם אצל **אמאל**, שמתארת כיצד קולות נפץ גרמו לה לפחד ראשוני וקיצוני שבו היא מרגישה

"כל הזמן היד שלי על הלב". גם **איריס** מתארת עלייה ברף הרגישות ו"תגובות לא נשלטות שלא היו קיימות" קודם לכן. תחושת ה"החזקה" התמידית, כפי שמגדירה זאת **מירב**, מביאה לאובדן הסבלנות והפניות הרגשית לכל דבר שאינו קשור להישרדות המשפחה- "אין לי סבלנות אפילו לריבים בין הילדים בתוך המשפחה, ובטח לא לכל מה שקשור ל'סתם' הנאה".

מעדויות האימהות עולה תמונה כי להיות אמא של לוחם במלחמה מתמשכת פירושו לשאת על הגוף והנפש את אותות המתח הממושך. הגוף המותש והזיכרון הבוגדני הם העדויות השקטות למלחמה פנימית המתרחשת בעורף, שבה האימהות משלמות בבריאותן על עצם הצורך להישאר שפויות ומתפקדות עבור משפחתן.

ב. היחס המורכב מול הנשק במרחב הביתי

עם תחילת שירות המילואים הפעיל או שירות הסדיר הממושך בזמן המלחמה, הלוחמים מביאים עמם את כלי הנשק האישיים אל תוך הבית פנימה. הנשק הופך לחלק בלתי נפרד מהמרחב הביתי לתקופות ארוכות של חודשים, ואף נישא על גוף הלוחם גם כשהוא בבגדים אזרחיים.
מתוך העדויות עולה כי נוכחות הנשק במרחב הביתי מעוררת רגשים מעורבים: החל מרתיעה פיזית וחרדה מוסרית, ועד להשלמה כפויה עם הצורך בהגנה עצמית. האימהות מוצאות עצמן בתפקיד "שומרות הסף", המנסות לנהל את נוכחותו של האובייקט המאיים בתוך חיי היומיום של המשפחה.
עבור רבות מהנשים, הנשק אינו מייצג ביטחון אלא איום ממשי על שפיות הבית וערכיו. **ענת** מתארת תגובה פיזית עזה לנוכחות כלי הנשק של בן זוגה ובנותיה בבית: "זה עושה לי צמרמורת בכל הגוף. אני לא מוכנה לגעת בזה, אפילו לא להזיז את זה מהשולחן...". היא מסבירה כי היא "פשוט סולדת מהדבר הזה", ומסרבת ללמוד כיצד לתפעל אותו גם למטרות הגנה. באופן דומה, **נעמה** מעידה כי התחלחלה כשראתה את בנה מסתובב עם נשק על אזרחי, וכעת הוא נאלץ לנהל "משחקי מחבואים" עם הכלי: "הוא מכניס את זה לאיזה ארון, אני לא רואה את זה... הוא פירק את זה לחלקים ופיזר את זה בכל מיני ארונות בבית שאני לא רואה".
החשש מנוכחות הנשק מקבל משנה תוקף כאשר הוא פוגש את המציאות החברתית והמשפחתית המורכבת. **נאדיה** רואה בנשק סכנה פוטנציאלית לרצח בתוך הבית במקרה של אובדן שליטה: "בשבילי נשק זה רצח, זה מטען שיכול להתפוצץ בכל רגע. גבר שמאבד שליטה על העצבים שלו יכול להשתמש בנשק ולהרוג... ואני לא רוצה את הטראומה הזאת בבית". **סוהא** מבטאת פחד עמוק מהשילוב בין נשק לבין סקרנות של מתבגרים, כמי שניהלה בעבר פנימייה לנוער בסיכון: "אני לא אוהבת לראות את זה ומפחדת מנשק; אני אומרת לו לקחת את זה כי זה מסוכן, במיוחד כשיש לי ילד בגיל ההתבגרות שיכול להיות סקרן ולבדוק איך זה... אם הוא רוצה שייקח אותו לתחנת משטרה".
מתוך עדויות האימהות מהחברה הערבית, עולה תמונה מורכבת אף יותר בהקשר של כלי הנשק. נוכחות הנשק הצבאי בבתים ביישובים הערביים והדרוזיים מעלה חרדות הקשורות דווקא לפשיעה חיצונית. **אמאל** מסבירה כי החשש שלה אינו מהנשק עצמו, אלא מהפיכת הבית למטרה עבור עבריינים שאולי ינסו לגנוב את הנשק: "בכפר שלנו כל הזמן מחפשים לגנוב נשקים, בגלל זה אני מפחדת". עבורה, הנשק בבית הוא מוקד של אי-נוחות שאינו מקנה תחושת הגנה אלא חשיפה לסכנות נוספות.
לצד הסלידה, חלק מהנשים מתארות תהליך של התפכחות כואבת שהוביל להשלמה עם נוכחות הנשק בבית. **איריס** מתארת את ההלם שחוותה כשבנה הגיע לארוחת שישי עם אקדח בפעם הראשונה בחייו, והסביר: "אין מצב ששבעה באוקטובר יקרה שוב ולא תהיה לי בבית אופציה להתגונן". יעל משקפת את המאבק הפנימי בין האידיאולוגיה למציאות: "בצבא לא הסכמתי לחתום

על נשק... והיום יש נשק של בני בבית. היה בי משהו בשבעה באוקטובר שהרגשתי נורא נאיבית. פתאום הבנתי שאני עלולה להיפגע כי אני נאיבית... כרגע הבית צריך נשק. לצערי. זה קצת מרגיע אותי".

עדויות האימהות מצביעות על כך שהנשק במרחב הביתי נחווה כגוף זר המערער את תפקיד האם כשומרת על מרחב של חיים וחמלה. בין אם מדובר בסירוב מוחלט לגעת בו ובין אם מדובר בהשלמה לצורכי הגנה, נוכחותו הפיזית של הנשק מחייבת את הנשים לנהל מאבק מתמיד על גבולות הבית ועל שפיותה של המערכת המשפחתית בצל האלימות.

ג. הקונפליקט האימהי והמצפוני – "העקידה המודרנית"

אחת המגמות העולה מתוך העדויות היא הקונפליקט המייסר שבו נתונות האימהות, הנקרעות בין הצורך להוות משענת תומכת ואוהבת לילדיהן המשרתים, לבין חוסר אמון עמוק וגובר במערכת הצבאית והמדינית השולחת אותם לשדה הקרב. המושג **"העקדה המודרנית"** מתאר את הקונפליקט של אימהות המשלחות את בניהן לשירות צבאי תוך תחושת אובדן אמון במערכת המדינית והצבאית.

בעוד שבמעשה התנ"כי, המתאר את אברהם המעלה את בנו יצחק לעולה מתוך היענות מוחלטת לצו אלוהי ואמונה מלאה בסמכות העליונה, הראיונות חושפים משבר מצפוני שבו האם חשה שהיא מפקידה את בנה בידי מערכת שערכיה ומטרותיה נתפסים כזרים לה.

עבור רבות מהנשים המרואיינות, אירועי 7 באוקטובר ופעולות הצבא לאחריהם חוללו שבר מוחלט ביחסן לצה"ל. **ענת** מתארת את היפוך התפקידים שבו חובת ההוכחה עברה מהחייל אל המערכת: "האמון שלי נשבר הרבה לפני השבעה באוקטובר... אני קודם כל מטילה ספק. אין לי אמון במערכת. הצבא של היום הוא לא הצבא שאני ובעלי שירתנו בו. הפכנו להיות סוג של חברת אבטחה להזיות משיחיות... והפקידו את גורל בנינו בידי מפקדים שהם לעיתים פחדנים או שפועלים ממניעים לא ראויים". באופן דומה, **נורית** מבטאת תחושה קשה של הפקרת הבנים ליעדים פוליטיים: "יש תחושת אשמה מאוד קשה על מה אני לא ראיתי ומה לא הצלחתי להגן, ואיזה מחירים הילדים שלי משלמים... יש תחושה באמת שהמדינה הזאת הולכת, שילדים מוקרבים פה".

החשש אינו ממוקד רק בשלומם הפיזי של הבנים, אלא גם בטוהר נפשם ובמוסריות המשימות המוטלות עליהם, מה שמוכר כיום כמושג **פציעה מוסרית**- מונח מתחום הפסיכולוגיה והטראומה המתאר מצוקה נפשית עמוקה הנובעת מביצוע, עדות או אי-מניעה של פעולות הסותרות באופן חריף את המצפן המוסרי והערכי של האדם. **רותי** מתארת את הקרע הפנימי המתרחש כאשר היא שומעת את דברי בניה מהחזית: "אני נקרעת בין זה שאני לא יכולה להגיד לו מה אני חושבת, לבין הפחד שלי מפשעי מלחמה שנעשים שם, ואם הבנים שלי לוקחים בזה חלק או לא". גם **נאדיה** מבטאת התנגדות אידיאולוגית עקרונית לשירות בנה כלוחם מתוך תחושת ניכור למטרות המלחמה: "לא רציתי שהבן שלי ילך לצבא ויתחיל להילחם על סתם דברים... המלחמה היא להביא עוד ועוד שטחים שאני לא צריכה אותם. הרגשתי שהמשאבים שלנו מופנים לשטחים במקום לילדים שלנו בתוך המדינה".

למרות הביקורת הנוקבת, רבות מהאימהות מוצאות עצמן משתפות פעולה עם המערכת מתוך צורך קיומי להגן על הבית או מתוך כבוד לבחירת הבנים. **יעל** מתארת את רגע הפרידה מבנה: "כשנפרדתי ממנו אמרתי לו, 'לך תעשה מה שאתה צריך'. הייתי בשוק מעצמי. אשכרה עזרתי לו לארוז את התיק". **איריס** מתארת מאבק דומה על נאמנות: "התפתחה שיחה מאוד גדולה ובכיתי מאוד... אמרתי לו 'אל תעשה את זה בשבילי – בשבילי תהיה פה, לא שם'. שאלתי אותו 'ומה עם הנאמנות אלינו?', ואז הרגשתי שאני צריכה להרפות ולהבין שאני צריכה לקבל אותו עם הדעות וההחלטות שלו, ולהיות שם בשבילו למרות הכאב".

עבור חלק מהאימהות, הקונפליקט המצפוני והקושי שהוא מביא, מתחזקים לנוכח הנהגה שהן תופסות כמסוכנת. **סוהא** מבטאת זאת במושגים קיומיים: "זו צעקת האימהות; אמא לא יכולה לנשום כשהילד שלה בצבא והיא כל יום מפחדת עליו. אני רוצה מנהיגים אמיתיים שידברו אמת ולא ינהלו מלחמות לפי אינטרסים בלי לשאול את העם". תחושת ה"עבד הנרצע", כפי שמגדירה זאת **ענת**, נובעת מהידיעה ששירות בניה מאפשר למערכת שהיא מתנגדת לה להמשיך בדרכה: "אני מרגישה עבד נרצע במדינה הזאת... הילדים שלי והבעל שלי משרתים, ואני מרגישה שהגיוס שלהם פותר לממשלה הרעה הזו את הבעיה. במקום שייווצר משבר שיכריח את המערכת להשתנות, הם פשוט באים וסותמים את החורים של המחדלים".
ממצאי המחקר מעידים על כך שהאימהות במלחמה זו אינן רק משאב חוסן עבור המערכת, אלא הן סובייקטים פוליטיים ומצפוניים הנמצאים במאבק פנימי תמידי. הקונפליקט שבו הן תומכות בילדן אך מטילות ספק מוחלט בשולחיו מייצר עומס נפשי ומוסרי כבד, ההופך את חוויית האימהות למעשה של עקדה יומיומית, שבה נפש האם וערכיה מוקרבים על מזבח השירות והנאמנות המשפחתית.

ד. קרע אידיאולוגי במשפחה

חלק מהמרואיינות תיארו מצב שבו הבית, שאמור להוות מרחב של שותפות ותמיכה, הופך עבורן לזירה של בדידות וניכור עקב ה**פער המוסרי והערכי שנוצר בינן לבין בני המשפחה** המגויסים. האימהות הללו חוות עצמן **כמיעוט** משום שהן אוחזות בעמדה ביקורתית המטילה ספק במטרות המלחמה, בערכי המערכת הצבאית ובמוסריות המפקדים, בעוד ששאר בני הבית - בני הזוג והילדים המשרתים - מזדהים עם הנרטיב המערכתי ופועלים על פי רוב מתוך דבקות במשימה ואמונה בצדקת הדרך.
עבור חלק מהאימהות, הגיוס של בני המשפחה מציב אותן בעמדה של זרות בתוך ביתן שלהן. **ענת** מתארת את המורכבות שבקיום אידיאולוגי שונה בתוך "בית שכולו מגויס למערכת": "אני מרגישה שאני באיזה סוג של פוזיציה מאוד מאוד שונה בתוך הבית שלי... אני מביאה את אי-הנוחות". היא מגדירה את עצמה כמי שנמצאת במצב של "אחת מול חמישה", כאשר בן זוגה וארבעת ילדיה נמצאים עמוק בתוך המערכת הצבאית, מה שמטיל עליה את התפקיד הבודד של "שומרת סף של מוסר" כהגדרתה. גם **יעל** משתפת בתחושה שהשקפת עולמה נדחקת מפני זו של בן זוגה, הרואה את הדברים דרך עדשה מערכתית צבאית: "המון פעמים הרגשתי לבד, פשוט לבד... חוויית המציאות שלנו היא מאוד מאוד שונה".
המתח בולט במיוחד כאשר האימהות מנסות להביא לשיח עם בני הבית שאלות של מוסר. **רותי** מתארת קרע פנימי עמוק כשהיא שומעת את בניה משחזרים את דברי מפקדיהם, ומרגישה ש"משחקים להם בראש". היא מעידה על קושי לבטא את פחדיה מפני פשעי מלחמה שנעשים בחזית: "כל פעם שנושאים כאלה עולים... הם תמיד אומרים לי 'אין לך מושג, ואת לא היית שם', נהיה מין מתח סביב הדבר הזה". רותי מעידה כי נמנעה מלהגיד את דעתה כשהבנים היו בתוך עזה מחשש שהדבר "מחליש ומבלבל". יעל דווקא רצתה להביע את דעתה המתנגדת בפומבי, אבל הושתקה, כשבנה הבהיר לה שפעילותה במחאה נגד הממשלה "פוגעת בחוסן שלו", מה שהוביל אותה לתקופות של צמצום עשייתה, בלית ברירה.
חלק מהעדויות מצביעות על פער גובר בין תפיסת העולם הליברלית של האם לבין השיח שאליו נחשפים הבנים במערכת. **ענת** מצביעה על "התחרדות ומשיחיות" שזיהתה בצבא עוד לפני המלחמה, המייצרות זרות בינה לבין המערכת שבה משרתים ילדיה. **מירב** מתארת פער שהולך

וגדל מול בנה, המחזיק בדעות ימניות בהרבה משאר המשפחה ואף מבטא רצון "לבנות את הבית שלו בעזה", שאיפה המנוגדת לחלוטין לערכי הבית. היא מתארת כיצד החשש מעימות הוביל אותה להצטדק ולעגל פינות אפילו סביב הודעות פשוטות בוואטסאפ המשפחתי. **נאדיה** מבטאת מורכבות דומה כאשר עמדתה נגד הכיבוש וההתנחלויות מתנגשת עם שירות בנה, ויוצרת "בלבול גדול ברגש ובחשיבה".
מתוך הראיונות עולה כי הקרע האידיאולוגי מחלחל אל מחוץ למשפחה הגרעינית ומייצר בדידות גם במעגלים המקצועיים והחברתיים. **נורית** מתארת כיצד הבעת עמדה ביקורתית על המלחמה ועל התנהלות השירות הציבורי שבו עבדה, הובילה לדחיקתה ולתחושה של "מיעוט נרדף בתוך המערכת". היא מתארת מנגנון של השתקה מכוונת מטעם מעסיקיה ומוסיפה כי גם במרחב האישי עמדותיה הובילו לניתוק קשרים חברתיים ארוכי שנים; עבורה, המלחמה שימשה כנייר לקמוס שחשף את הפער הבלתי ניתן לגישור בין האימהות הממשיכות להחזיק את המדינה על כתפיהן בחרדה יומיומית, לבין אלו שחזרו לשגרה:"היה המון ניכור והמון בדידות... ראית מי מהחברים נשאר שם ומי נעלם".
הממצאים מעלים כי רבות מהאימהות חוות את המלחמה כמשבר של שייכות בתוך הבית פנימה. הצורך להגן על הילד המשרת מוביל לא פעם לוויתור על הקול האישי, להשתקה עצמית ולבדידות עמוקה, כאשר האם מוצאת עצמה בתוך חברה מגויסת שאינה סובלנית עוד לספק ולביקורת. כפי שניסחה זאת **נורית**: "הרגשתי כל כך מושתקת... שאני מוכרחה למצוא ערוצים לזעוק את מה שקורה לי".

ה. חוסן דרך עשייה ושינוי מקצועי

מהראיונות עולה כי רוב האמהות הצליחו להמיר את תחושת חוסר האונים והמתח המצטבר לפעולה אקטיבית המייצרת משמעות, ואת המעבר ממצב של פאסיביות אל עמדה של **סוכנות (Agency) והשפעה**, כאשר העשייה והלמידה הופכות למקור מרכזי של חוסן ושמירה על שפיות.
עבור רבות מהאימהות, התגובה למתח הממושך הייתה תיעול המשאבים הרגשיים להסבה מקצועית, למידה של כלים טיפוליים חדשים או אקטיביזם ציבורי שמטרתו לשנות את פני המציאות. **יעל** יצרה פודקאסט המיועד לאימהות ללוחמים ככלי לחיפוש משמעות וריפוי בתוך הכאוס, מתוך הבנה שהמהות האימהית-טיפולית שלה זקוקה לערוץ ביטוי חדש. **ענת**, שעסקה עד המלחמה בתחום הטיפול הרגשי, פנתה ללימודים נוספים על התמודדות עם סבל ומשברים דרך מציאת משמעות, לאחר שחשה שארגז הכלים הטיפולי הקודם שלה קרס, כדי להבין איך שורדים מצבי קיצון בלי לאבד את צלם האנוש".
מירב החליטה להוריד הילוך בעבודתה כדי לדייק את עיסוקה המקצועי ולשמר משאבים רגשיים פנויים.

נורית עברה מעיסוק כפסיכולוגית "מאחורי הקלעים" לאקטיביזם ציבורי הנושא את קולן של אימהות הקוראות לסיום המלחמה. היא פנתה גם לכתיבה עיתונאית וראיונות לכלי תקשורת מתוך צורך "למצוא ערוצים לזעוק את מה שקורה לי".
מרואיינות מהחברה הערבית והדרוזית, תיארו את העשייה כמקור לחוסן חברתי; **נאדיה** הקימה חמ"ל סיוע בשבעה באוקטובר ופתחה לשכה משפטית בנעמ"ת, תוך שהיא פועלת לפיתוח חוסן קהילתי לחברה שאין לה די משאבים טיפוליים. **סוהא** רואה בקידום החלטה 1325 ובהסכמי שלום שליחות אישית, ואף נסעה לוועידת חברה אזרחית בפריז כדי להשמיע את קולן של האימהות מול פוליטיקאים. **אמאל** מוצאת משמעות בתפקידה כרכזת משפחות מילואים, המאפשר לה לייצר שותפות ותמיכה הדדית עם אימהות אחרות.

תמר הצטרפה לפעילות פוליטית למען גיוס חרדים, מתוך תחושה שכוחותיה "הולכים ואוזלים" ושהפעילות הזו ממלאת אותה בכוחות בכל פעם שהיא מרגישה שיש בה תועלת.
נעמה משקיעה את מרצה באקטיביזם מקומי במקום מגוריה, החל מקידום שוויון מגדרי ועד להובלת אקטיביזם בתחום האקלים, תוך שהיא מנסה לארגן קואליציות של נשים לעצירת המלחמה.
אומרת **יעל**: "אני מאמינה שנשים יכולות לעשות את השינוי הזה מתוקף היותן מביאות חיים לעולם. מבחינתי אנחנו עוברים עכשיו צירי לידה, וצירים זה דבר נורא כואב ומלא בחוסר ודאות וחוסר שליטה, ויחד עם זאת, ככה את בוראת כל דבר חדש בעולם. האסון המחריד הזה קרה כדי שאנחנו נתעורר, ואנחנו חייבות 'לדבר אותנו', ליצור שפה נשית שתשנה את המציאות גם במקומות האלה. אני מרגישה שהתעוררתי; אני לא באה כנגד אף אחד, אני פשוט באה אותי".

ו. "חזרתָ שונה": השלכות השירות הקרבי על המרחב הביתי- שינויי התנהגות, דריכות מבצעית וסיכוני אלימות

בפרק זה אפנה זרקור אל השפעת השירות הקרבי על המרחב הביתי, דרך שינויי התנהגות של הלוחמים והצורך של האמהות והנשים להתאים את עצמן למצבם הנפשי.
המרואינות מתארות את המציאות המורכבת של "היום שאחרי" החזרה מהחזית, שבה מתברר כי המלחמה אינה מסתיימת עם פשיטת המדים אלא משנה את פניה וחודרת אל לב המרחב הביתי. הנשים המרואיינות מתארות מפגש עם הבנים ובני הזוג שחזרו מהחזית ללא פציעות גופניות, אך ניכר כי הם 'חזרו אחרת' בנפשם. למרות שהם בריאים ושלמים בגופם, הם נושאים עימם שתיקה ממושכת, דריכות-יתר ועצבנות, המערערים את תמונת העולם הקודמת שלהם ומשנים את הדינמיקה בתוך הבית.
סוהא מתארת את שתיקת בן זוגה שחזר ממילואים ממושכים: "כשהוא חוזר הביתה, לפעמים הוא שותק. הוא על 'השתק', אין לו כוח לשיחות... אני נותנת לו את הספייס שלו עד שהוא נפתח, כי אם מדברים על מה שקשה בזמן שזה קורה - זה מחליש". **תמר** משתפת כי בנה חזר כשהוא אינו מסוגל לקרוא ספרים ואומר לה ש"בחיים לא תדע מה הוא ראה", ושעבורו השכול והמוות הפכו לחלק בלתי נפרד מהחיים. בדומה לכך, **איריס** מבחינה שבנה שומר על "פוקר פייס" מופנם ומשתף עד גבול מסוים כדי לא להכביד.
העדויות חושפות שינויים עמוקים בדפוסי ההתנהגות של השבים, המעידים על כך שהנפש נותרה דרוכה למלחמה. **יעל** מעידה בכאב כי בנה חזר "מישהו אחר", הוא סובל מהפרעות שינה קשות ומתנהג ב"עצבנות נוראית" ואימפולסיביות, תוך הגברת השימוש בקנאביס כדי לשכך את תגובות הקרב; היא מתארת כיצד ראתה באחד הלילות פנס מאיר על הבית, וגילתה "שזה הוא, בודק שאין שום דבר". **נורית** מזהה אצל בנה התפרקות ואובדן משמעות עמוק בעקבות הזוועות שראה, וחושבת שהוא נמצא רק בתחילתו של תהליך הבנה של השבר שעבר.
רותי מספרת על בנה שחזר עם "קולות" ומחשבות המלווים אותו בשנתו, דבר שהוביל אותו להכיר במצבו הנפשי המעורער ולבקש "לרדת מלוחמה" - מצב שבו חייל/ת מבקש/ת להפסיק לשרת בתפקיד לחימה פעיל ולעבור לתפקיד שאינו לוחם. ענת מספרת כי בנה סוחב חוויות קשות מטיפול בנרצחים ובשבויים ביחידת אית"ן (מערך איתור הנעדרים של צה"ל), שהובילו אף לפנייה יזומה מהקב"ן (קצין בריאות הנפש) לשאול לשלומו.
מירב מזהה אצל בנה קושי במעבר בין חזית הלחימה לבית, ודריכות יתר. היא מעידה כי "כל דבר הקפיץ אותו", תיאור המצביע על רמת עוררות פיזיולוגית גבוהה שנשארת פעילה גם במרחב הביתי המוגן.

במקביל, מירב מזהה אצל בנה צורך אובססיבי במיצוי הנאות החיים המכונה בפיה "**מחלה של קצינים**: לבזבז, לחיות ולשתות". היא מתארת צורך אובססיבי במיצוי הנאות החיים ורצון עז "לבלוע את העולם" בכל רגע של הפוגה מהלחימה. בין השאר היא מספרת על צריכה מוגברת של הופעות, מסיבות טבע, נופשים בצימרים וקניות אינטנסיביות של ציוד, כביטוי למנטליות של "אחרינו המבול". להבנתה, התנהגות זו מונעת על ידי אדרנלין חזק ותחושה שהכול זמני, מה שמוביל להתנהלות רגשית קיצונית של "כאן ועכשיו", שנועדה לאזן את קרבת המוות שבנה חווה בחזית. עבור הלוחם, התכנון האובססיבי של היציאות והבילויים הבאים הופך לעיסוק מרכזי מרגע שישנה ודאות לגבי החופשה הביתה, ובכך הוא מייצר לעצמו עוגן של שליטה וודאות בתוך הכאוס המוחלט של המלחמה.

מירב מסכמת: "הדאגה העמוקה היא לטווח הארוך. אנחנו עכשיו 'עובדים' על שחיקה נפשית שהוא בכלל לא מבין אותה, וכשהמשמעות תיעלם - יישאר שם איזה טריגר. פחד גדול".

לאחר העדויות עם הנשים, עלה הצורך בניתוח מקצועי של ההשלכות של חזרת הלוחמים על המערכת המשפחתית. **ורדית דנציגר**, מנכ"לית עמותת "לא לאלימות נגד נשים", מדגישה כי השתתפות במלחמה מהווה גורם סיכון להתפתחות אלימות במשפחה, וכי המלחמה הופכת ל"מלחמה בתוך הבית". דנציגר מצביעה על תופעה מדאיגה של תת-דיווח על מקרי אלימות בבית, הנובעת מ"**תסמונת המטפלת**": "היא לא תגיד שהוא אלים כי הוא היה במילואים". דנציגר מזהירה כי בתוך הבתים מבעבעת אלימות חדשה בקרב זוגות שלא חוו אותה בעבר, וכי לעיתים מדובר ב"**אלימות שקטה**". היא מצביעה גם שינוי דינמיקה שגורם להורים לפחד מהתגובות של ילדיהם שחזרו מהחזית.

דנציגר קוראת למדינה להשקיע במניעה לפני שהאלימות מתפרצת, שכן המענים הקיימים היום אינם מספיקים מול המציאות הקשה.[2]

2. לקריאה נוספת:"קווים אדומים"- יוזמה רב־מגזרית בהובלת ארגון שיתופים, הפועלת למניעת אלימות בזוגיות באמצעות העלאת מודעות, איתור מוקדם, חיזוק מענים קהילתיים והנגשת מידע וסיוע לציבור: https://www.redlines.org.il

המלצות למדיניות

אחת ממטרות איסוף העדויות היא מתן תוקף לידע האימהי, המבוסס על חוויותיהן, ולהתמיר אותו לכדי הבנה עמוקה של הצרכים וההשלכות על נשים המושפעות מהסכסוך, תוך תרגום ההשלכות לשינויים בשיח הציבורי ובמדיניות.
הפרק שלהלן מציג המלצות לשינוי מדיניות. חלקן עלו ישירות מהשיחות עם האימהות וחלקן משיחות עם נשות מקצוע.

1. הכרה ומתן קול: צדק אפיסטמי ושיתוף פוליטי

- מיסוד האִמָּהוּת כקבוצת אינטרס: יש להכיר באימהות לחיילים כקבוצת אינטרס בעלת בסיס תביעות למשאבים ונראות, ולא רק כעניין משפחתי פרטני.
- קידום צדק אפיסטמי: מתן תוקף לידע הרגשי והאימהי כסוכנות פרשנית לגיטימית בזירה המדינית-ביטחונית, במקום לתייגו כ"אמוציונלי" בלבד.
- מתן הזדמנויות פורמליות לערב אמהות לחיילים בשיח על נושאים מדיניים וביטחוניים: יצירת פלטפורמות שיאפשרו להורים של חיילים להתארגן סביב סוגיות שנוגעות לשירות של ילדיהם; ארגון של מפגשים של נציגות של התארגנויות של אימהות / הורים (או הורים המעוניינים בכך) עם גורמים רלוונטיים בצבא, במשרדי ממשלה רלוונטיים, בוועדת חוץ וביטחון בכנסת - בהם תינתן אפשרות להתייחס לנושאים המטרידים את האימהות / הורים ולהביא צרכים ופתרונות רלוונטיים. המטרה של המפגשים אינה רק הקשבה ושחרור קיטור, אלא הבנה שמדובר בבעלות עניין קריטיות, שחשוב להקשיב להן, להבין את הצרכים שלהן ולתת להם מענה במסגרת קבלת ההחלטות. זהו תנאי להחזרת האמון בהנהגה של מי שמפקידות את היקר להן מכול.

2. שינויים בהקצאת משאבים מדינתיים

- הקמת "קבינט לשלום" (בדומה לקבינט מלחמה) ורשות או אגף לקידום תהליכים מדיניים (בדומה למועצה לביטחון לאומי) שיקדמו הסכמים מדיניים בשיתוף אזרחי רחב.
- יישום החלטה 1325: שילוב נשים במוקדי קבלת החלטות בנושאי שלום ובטחון והטמעת חשיבה מגדרית בשיח ובקבלת ההחלטות בתחום.
- שינוי סדרי עדיפויות תקציביים: הפניית משאבים המושקעים בביטחון ובשליטה בשטחים לטובת תשתיות חברתיות, חינוך ובריאות הנפש בעורף, וכן השקעת תקציבים בקידום הסדר מדיני.

3. חינוך: הסברה וחוסן ארוך טווח

- חינוך לשלום ויציבות: קידום שיח חינוכי על שלום ושקט אזורי כערכים המבטיחים את עתיד הבנים.ות וביטחונם.
- העצמת נשים דרך עבודה עם גברים: השקעה בחינוך גברים להבנת תפקידם כבני זוג ואבות שוויוניים, כדרך לאפשר לנשים פניות להגיע למוקדי השפעה.
- תוכניות חוסן בבתי ספר ובמכינות: הטמעת תכנים העוסקים בזוגיות ובמניעת אלימות בצל טראומה כבר בשלבי הכשרת הצעירים.

4. נשק - צמצום ומעקב אחר נשק של לוחמים / חיילים משוחררים[3]

- עידוד הפקדת כלי נשק בבסיס בזמן יציאה הביתה
- קמפיין לעידוד הפקדת נשק ברישיון

3. מידע נוסף ניתן למצוא באתר קואליציית האקדח על שולחן המטבח": https://gfkt.org/ ; הקואליציה, הפועלת לצמצום כלי הירייה המרחב האזרחי הוציאה לאחרונה מסמך עם מידע על הזכות לחופש מנשק: https://mailchi.mp/0bfb8e26d329/gfkt-update-june-14325805

- צמצום הקריטריונים לרישיון נשק
- בדיקה רפואית הבוחנת גם סימנים של פוסט-טראומה
- בדיקה ברווחה שאין תלונות על אלימות
- דרישת הסכמה מצד בוגרים המתגוררים יחד עם מקבל הרישיון כדי לוודא שגם הם סבורים שנשק משפר את ביטחונם, כך שתחושת הביטחון של מקבל הרישיון לא תבוא על חשבון תחושת הביטחון של השנייה.

5. התערבות מוקדמת בטרם התפרצות של אלימות בבית

- קטגוריית "השבים מהחזית": הכרה בלוחמים שבים כקבוצת סיכון ייחודית לאלימות במשפחה (גם ללא אבחנת פוסט-טראומה) ומתן מענה מניעתי מותאם. מענה כזה יכול להיות אבחון קצר לפני השחרור, ובמידה שמופיעות נורות אזהרה - לוודא שיש מעקב והפנייה לאבחון מקיף וטיפול במידת הצורך.
- התמודדות עם "תסמונת המטפלת": יצירת ערוצי פנייה אנונימיים לנשים החוששות לדווח על מצוקה כדי "לגונן" על הלוחם שחזר. למשל, שאלוני אבחון שיקפצו לרופאות משפחה/אחיות/עובדות סוציאליות כאשר בת הזוג/אם תספר שבן הזוג או הבן חזר מלחימה, ויאפשרו זיהוי של מצוקות - תוך העלאת מודעות של אנשי המקצוע לסכנה ולקושי להתמודד עימה. שיחות של גורמי הת"ש ביחידה עם בת הזוג/אם כדי לוודא שאין קושי שדורש התייחסות. הצעת סל מענים רלוונטיים במקרה שיש קושי כלשהו.
- קמפיין להעלאת מודעות לתופעה ולמענים המוצעים, תוך פנייה גם להתערבות של עומדים מהצד במקרה של חשיפה לקושי. פנייה יזומה למשפחות חיילים עם הזמנה להיעזר השירותים רלוונטיים. כדי להימנע מתיוג, אפשר לדבר בשפה של מניעה, התמודדות עם מצוקה רגשית, הדרכה וכדומה.
- איסוף נתונים על היקף התופעה, כחלק מהפקת לקחים לגבי ההשלכות של מלחמות ומחיריהן.

בבוקר בדרך לרכבת

אֲנִי שׁוֹלַחַת אוֹתְךָ לַבּוֹץ שֶׁל עַזָּה
עִם שְׁנֵי כְּרִיכִים וְעוּגַת שׁוֹקוֹלָד
גּוֹנֶבֶת דַּקּוֹת מְתוּקוֹת בַּדָּרָךְ לָרַכֶּבֶת
לֹא שׁוֹאֶלֶת –
מָה שְׁלוֹמְךָ וְאֵיךְ אַתָּה מַרְגִּישׁ
כְּדֵי לֹא לְקַבֵּל שְׁתִיקָה
כְּדֵי לֹא לְקַבֵּל שְׁחִיקָה

מְלַהֶגֶת עַל הַזֶּה וְהַהוּא,
וְהָאַלְבּוֹם הֶחָדָשׁ, וְהַגֶּשֶׁם
הוֹ, הַגֶּשֶׁם
וְאַתָּה? וְהֵם?
הַמְּצִיאוּת חוֹרֶכֶת אֶת הָרֶכֶב הַקָּטָן

אֲנִי יוֹרֶדֶת וְאַתָּה מַמְשִׁיךְ
נִפְרָדִים בַּחֶטֶף
בְּלַחַץ הַמְּכוֹנִיּוֹת הַמְּמַהֲרוֹת מֵאָחוֹר
נוֹתֶנֶת נְשִׁיקוֹת וְחִבּוּקִים
שֶׁיִּהְיוּ לְךָ אֵפוֹד אוֹ מָגֵן
מָגֵן מִפְּנֵי חֹסֶר צֶדֶק
מֵאַשְׁמָה
מִגֶּשֶׁם
מִבּוֹץ
מֵעָוֶל
מֵגֵן עַל אִמָּהוֹת
שֶׁלֹּא יְכוֹלוֹת לְהָגֵן עַל יַלְדֵיהֶן

מיכל שדה גולדוואסר

לפרטים נוספים ולעדויות המלאות ראו באתר מרכז "נשים, שלום וביטחון":
www.im1325.org.il

1325

משפטניות למען צדק חברתי
حقوقيات من أجل العدالة الأجتماعية
WOMEN LAWYERS FOR SOCIAL JUSTICE

مَعَكِ